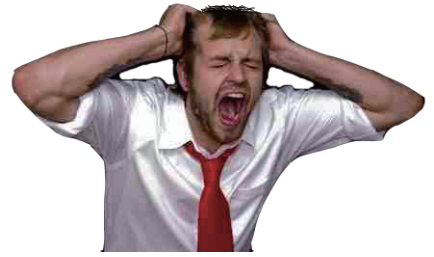


四苦八苦

1. 生(しょう) **生きる**ということは苦である。
2. 老(ろう) **老いていく**ことは苦である。
3. 病(びょう) **病にかかる**ことは苦である。
4. 死(し) **死ぬ**ということは苦である。
5. 愛別離苦(あいべつりく) **愛するものと別れる**のは苦である。
6. 怨憎会苦(おんぞうえく) **怨み憎む者と会う**のは苦である。
7. 求不得苦(ぐふとつく) **求めても得られない**のは苦である。
8. 五蘊盛苦(ごうんじょうく) 五蘊とは色・受・想・行・識で、簡単に言えば人間の五感(眼・耳・鼻・舌・触)で感じるものに**こだわりをもつこと**での苦しみ。



この四苦八苦という苦しみが逃れるための方法として定められたのが八正道になります。

日頃から私ってイライラ、悲しみ、妬みが多いかなと感じている方はこれからの生活の参考にどうぞ。

八正道

1.正見 正しいものの見方を持つ。

自己中心的な見方や偏見をせずに起こった出来事に対して自分の意見を加えずにただ受け止める。良し悪しの評価をしない。価値観は人それぞれ違います。自分の価値感を相手に押しつけない。

2.正思 正しく考える。道徳を守る。

思考は現実化していきます。行動は思考が元であり、悪い思考だとそれを行う可能性があります。

3.正語 嘘や悪口を言わずに、正しい言葉を使うこと。

自分だけに限らず相手にとっても良い言葉を使う。言葉は思考より力があります。

口の四悪を行わない。**嘘・両舌(都合や立場で変える言葉)・悪口・綺語(口から出任せの言葉)**。

4.正業 無益な殺生や盗みをせずに正しく生きること。

本能に任せるままの生活をしない。みんなが欲に任せて行動してしまうと安心して暮らせません。

5.正命 行儀よく、正しい生活をする事。

衣食住を正しく行い、人の迷惑になるような仕事にはつかない。



故:手塚治虫のコミック「ブッダ」おススメです。

6.正精進 良いことに向かって正しく努力すること。

正しい道を努力することは、正しくない道に向かうことはありません。

目的地に向かう途中に間違った道を進んでしまうと恐ろしい地に着くかもしれません。

7.正念 正しく念じる。正しく願う。

他力本願ではなく、どうなりたいと思っているのか、またはその強さで結果に違いがでます。

8.正定 心の安定。正しい心を保つこと。

大きく感情を動かされないようにする。怒らない、悲しまない。うらやまない。惑わされない。